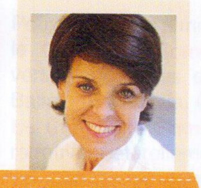


NOTRE EXPERT

Nadine Pomarède

Docteur en dermatologie, auteur de *Une belle peau: mode d'emploi* (Éd. Marabout).

5 CONSEILS POUR UNE BELLE PEAU

Quand on commence à vieillir, c'est d'abord à l'extérieur que cela se voit. Il est donc impératif de soigner sa peau. Apprenez à la bichonner le plus tôt possible.



© THINKSTOCK

N°1 Choisissez bien vos aliments

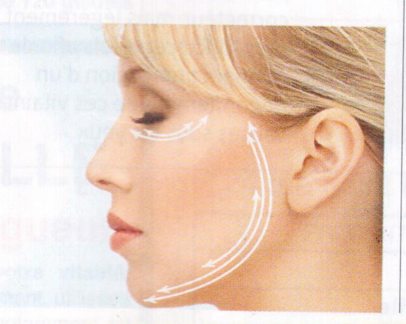
Les bienfaits d'une alimentation riche en fruits et légumes ne sont plus à démontrer pour le bon fonctionnement de tout l'organisme car ils sont riches en antioxydants. La peau, en particulier, en est une grande consommatrice du fait de sa position d'interface avec l'extérieur (elle lutte contre les méfaits des UV en particulier). Les poissons gras, les huiles de qualité sont également très importants car ils permettent à la peau de fabriquer les «bons gras» nécessaires à son hydratation.

N°2 Pensez à la médecine esthétique

Avec le vieillissement cutané apparaissent des rides qui durcissent les traits ou rendent le visage triste. L'acide hyaluronique permet de les combler et la toxine botulique décontracte les rides du front. Prendre soin de sa peau grâce à la médecine esthétique est une option à méditer. Effacer les taches marron et/ou les rougeurs grâce aux lasers permet de rendre la peau plus éclatante. Pour améliorer le grain de peau, resserrer les pores et optimiser le renouvellement cellulaire, pensez aux peelings superficiels qui optimisent le capital peau.

N°3 Hydratez bien la peau

L'hydratation cutanée est essentielle pour prévenir le vieillissement cutané. Après 50 ans, même les paresseuses doivent se discipliner: pour le visage, c'est une application de crème matin et soir; pour le corps, l'hydratation doit être quotidienne.



© FOTOLIA

N°4 Limitez les expositions au soleil

L'exposition solaire est le facteur n° 1 de vieillissement cutané. Après 50 ans, les expositions solaires vous donneront des taches et des rides supplémentaires! Surtout, on connaît le rôle du rayonnement UV dans la genèse des cancers cutanés qui apparaissent par l'effet cumulatif des expositions au soleil. Il faut donc se protéger en choisissant des produits avec indice de protection solaire (SPF) d'au moins 30 voire 50+.



© SHUTTERSTOCK

N°5 Maintenez la fermeté

Le relâchement cutané du corps, de la face interne des bras, des cuisses, mais aussi du ventre est difficile à combattre. Améliorer et/ou conserver sa silhouette, cela signifie une peau ferme et une diminution des amas de graisse localisés. La qualité de la peau dépend aussi de la qualité des muscles qui galbent le corps; donc il est temps de bouger!

Et aussi

UNE PETITE CURE DE VITAMINE C

Un citron ou une orange pressés tous les matins participe au bel éclat du teint et ralentit l'apparition des rides. Cet antioxydant très puissant prévient des dégâts de l'exposition aux UV et stimule la production de collagène par la peau. Le collagène luttant contre les rides, c'est bingo! N'hésitez pas à utiliser aussi des crèmes contenant au moins 5 % de vitamine C.